Gewaltfreie Kommunikation

◆

Humanistische Psychologie nach Marshall B. Rosenberg

Oliver Kloss ◆ 2021

Gewaltfreie Kommunikation

◆

Historische Vorläufer der GFK

Marshall B. Rosenberg und seine Konzeption der GFK

Vorläufer der GFK:
Strategien der Gewaltfreiheit

1. Immanuel Kant – Methode legalistischer Subversion
2. Henry Thoreau – Transzendentalismus in den USA
3. Theosophie – Helena Blavatsky & Jiddu Krishnamurti
4. Mahatma Gandhi – Öffentlicher Protest
5. Mahatma Gandhi – Satyagraha als Strategie
6. Carl Rogers – Empathie als Mitte der Psychologie

Vorläufer der GFK:
Strategien der Gewaltfreiheit

1. **Immanuel Kant: Legalistische Subversion**

Kant kann implizit als Vorläufer interpretiert werden. In seinem politischen Konzept der **Republik** (res publica = öffentliche Angelegenheit) haben die Bürger zwar **kein Widerstandsrecht,** aber unter der (evtl. falschen) Annahme, die dem Bürger wohlgesinnte Regierung könne nicht vorsätzlich täuschen wollen, sollen sich die Bürger auf die vom Staate dem Bürger garantierten Rechte berufen und diese offen und öffentlich einfordern.

Vorläufer der GFK: Strategien der Gewaltfreiheit

2. **Henry Thoreau: Transzendentalismus in den USA**

Die Transzendentalisten rezipierten Immanuel Kant sehr eigenwillig und schöpferisch. **Ralph Waldo Emerson** und **Henry David Thoreau** (1817-1862) postulierten explizit ein Recht der Bürger zum Widerstande gegen den Staat, aber nur **gewaltlos**! **Martin Luther King** und die ressentimentfreie (im Gegensatz z.B. zu Malcolm X) schwarze Bürgerrechtsbewegung nahmen Bezug darauf. Der junge Gandhi las Thoreau in Südafrika.

Vorläufer der GFK: Strategien der Gewaltfreiheit

2. **Henry Thoreau: Transzendentalismus in den USA**

Thoreau stellte 1849 in „***Von der Pflicht zum Ungehorsam gegenüber dem Staat***“ die Frage:

„Es gibt ungerechte Gesetze; sollen wir ihnen befriedigt gehorchen, oder sollen wir es auf uns nehmen, sie zu bessern und ihnen nur so lange gehorchen bis wir das erreicht haben, oder sollen wir sie vielleicht sofort übertreten?“

Im Falle sehr ungerechter Gesetze sei **ziviler Ungehorsam** sogar als Pflicht moralisch geboten.

Vorläufer der GFK:
Strategien der Gewaltfreiheit

3. **Theosophie: Helena Blavatsky (1831-1891)**

Die abenteuerlustige deutsch-russische Begründerin anglo-indischer Theosophie (Gottesweisheit), einer an asiatischen Lehren orientierten synkretistischen religiösen Bewegung, beeinflusste stark die moderne Esoterik. Der Okkultismus wollte die jenseitigen Bereiche, die seit Kant als unerforschlich galten, als Gebiet möglicher Erkenntnis rückerobern. Blavatsky glaubte im jungen **Jiddu Krishnamurti** den „Weltlehrer" der Theosophie erkannt zu haben.

Vorläufer der GFK: Strategien der Gewaltfreiheit

3. Theosophie: Jiddu Krishnamurti (1895-1986)

Marshall B. Rosenberg bezieht sich explizit auf den indischen Mystiker und einstigen Hoffnungsträger der Theosophischen Gesellschaft.

Besonders die Erkenntnis, dass sich die **Unterscheidung zwischen Beobachtung und Bewertung erüben** lässt, dankte er ihm.

„Es gibt keine Methode, es gibt nur Achtsamkeit.“

Jiddu Krishnamurti

Vorläufer der GFK: Strategien der Gewaltfreiheit

4. **Mahatma Gandhi: Öffentlicher Protest**

Gandhi hatte das Recht Großbritanniens in Südafrika studiert und fand es vorbildlich für die Welt. Daran orientierte er sich im **antikolonialen Befreiungskampf** Indiens. In London hatte er die Theosophische Gesellschaft kennen gelernt. In Indien interpretierte er **gewaltlosen Widerstand** hinduistisch als **Ahimsa**. Er nutzte die britische **Pressefreiheit** für Protest-Aktionen unter Berufung auf das den Kolonisierten vorenthaltene Recht.

Vorläufer der GFK: Strategien der Gewaltfreiheit

5. **Mahatma Gandhi: Satyagraha**

als politische Strategie soll Vernunft und Gewissen des Gegners ansprechen durch

- eigene Gewaltlosigkeit (non-violence, Ahimsa)
- Bereitschaft, Schmerz und Leiden auf sich zu nehmen (soul force).

Mit dem Neologismus wird die **politische Praxis der bewussten Übertretung ungerechter Gesetze** bezeichnet. Gandhi definiert: „Triumph der Wahrheit durch die Kräfte der Seele und der Liebe“.

Vorläufer der GFK:
Strategien der Gewaltfreiheit

6. Carl Rogers: Empathie als Mitte der Psychologie

„Menschen sind wie Sonnenuntergänge, wenn ich sie einfach so sein lassen kann, wie sie sind [...] Wenn ich einen Sonnenuntergang betrachte, sage ich ja auch nicht 'Bitte ein bisschen weniger Orange auf der rechten Seite'[...] Ich werde kaum versuchen, einem Sonnenuntergang meinen Willen aufzuzwingen, sondern ich betrachte sein Werden einfach mit ehrfurchtsvollem Staunen."

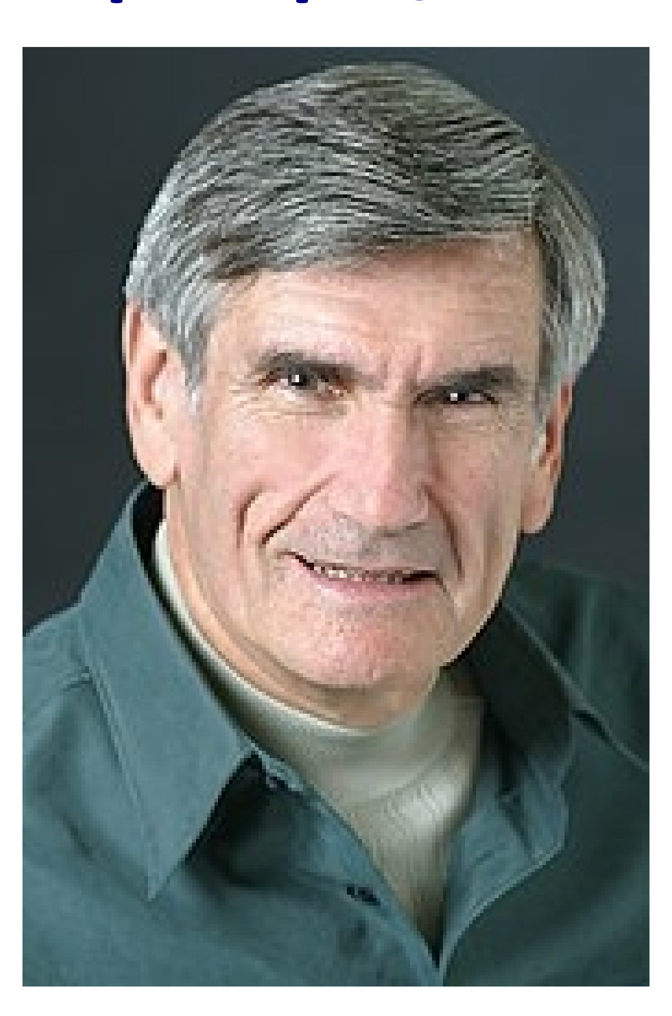
Carl Rogers: Empathiebuch, S. 53.

Vorläufer der GFK:
Strategien der Gewaltfreiheit

6. Carl Rogers: Empathie als Mitte der Psychologie

Rosenberg studierte und promovierte in klinischer Psychologie und wurde Therapeut. Bereits sein Lehrer Carl Rogers maß in seinem Ansatz der klienten-zentrierten Gesprächstherapie den Gefühlen wichtige Bedeutung bei. Er betonte, wie wichtig die Authentizität und Kongruenz auch des Therapeuten für die Beziehung sei und ging davon aus, dass jegliches menschliche Handeln der Erfüllung von wichtigen Bedürfnissen diene.

Marshall B. Rosenberg
(1934 Canton/ Ohio –
2015 Albuquerque/ New Mexico)



Marshall B. Rosenberg
Gewaltfreie Kommunikation

Vor drei Jahrzehnten gelangte dieser Ansatz in den deutschsprachigen Raum und er verbreitete sich hier seitdem, wie nirgendwo sonst auf der Welt. Heute gilt die GFK als einer der meistgenutzten Trainingsansätze. Mindestens eine Million Menschen in Deutschland sind mit dieser Art verbindlicher Kommunikation vertraut.

Wirkung:

- **OTPOR** mit Sridja Popovitsch in Serbien im Widerstand gegen Slobodan Milošević
- **Workshops** im Nahen Osten, Irland, Ruanda und in weiteren Kriegs- und Krisengebieten

Marshall B. Rosenberg

Gewaltfreie Kommunikation - GFK

1. Grundannahmen

2. Vier Schritte Gewaltfreier Kommunikation

3. Metaphorisches Spiel

4. Verantwortung für eigene Gefühle übernehmen!

5. Drei Stadien bis zur emotionalen Befreiung

6. Restorive Justice - Wiederherstellende Gerechtigkeit

Marshall B. Rosenberg
Grundannahmen der GFK

- Alle Menschen haben ähnliche Bedürfnisse.
- Alle Menschen brauchen Gemeinschaft.

„Alles, was Menschen tun, betreiben sie, um Bedürfnisse zu befriedigen, doch das ist den meisten Menschen nicht bewusst.“

Marshall B. Rosenberg
Grundannahmen der GFK

- Ein Urteil ist ein tragischer Ausdruck von Bedürfnissen.
- Bedürfnisse zu verspüren weckt Lebensenergie.
- Bedürfnisse zeigen Mangel an.

„Es gibt keine Schuld,
nur unerfüllte Bedürfnisse.“
M. B. Rosenberg

Marshall B. Rosenberg
Grundannahmen der GFK

- **Spirituelle Grundlage:**

  Bewusstheit,
  dass alle Lebewesen eins sind,
  miteinander verbunden und
  wechselseitig voneinander
  abhängig

Marshall B. Rosenberg

Vier Schritte Gewaltfreier Kommunikation

- (a) Beobachtung
- (b) Gefühl
- (c) Bedürfnis
- (d) Bitte

Marshall B. Rosenberg

Vier Schritte Gewaltfreier Kommunikation

- (a) Beobachtung

bedeutet, eine Handlung (oder Unterlassung) zu beschreiben, ohne sie mit einer Bewertung oder Interpretation zu vermischen. Es geht hierbei darum, die Bewertung von der Beobachtung zu trennen.

Marshall B. Rosenberg

Vier Schritte Gewaltfreier Kommunikation

- (b)Gefühl

Die Beobachtung löst ein Gefühl aus, das im Körper wahrnehmbar ist und mit mehreren oder einem …

Marshall B. Rosenberg
Vier Schritte Gewaltfreier Kommunikation

- (c) Bedürfnis

... Bedürfnis in Verbindung steht. Gefühle sind eine Art Indikator bzw. Ausdruck dessen, ob ein Bedürfnis gerade erfüllt ist oder nicht. Für den einfühlsamen Kontakt sind Bedürfnisse sehr wichtig, da sie den Weg zu einer kreativen Lösung weisen, die für alle Beteiligten passt.

Marshall B. Rosenberg
Vier Schritte Gewaltfreier Kommunikation

- (d) Bitte

Aus dem Bedürfnis geht schließlich eine Bitte um eine Handlung hervor.

Marshall B. Rosenberg

Vier Schritte Gewaltfreier Kommunikation

(a) **Beobachtung** bedeutet, eine Handlung (oder Unterlassung) zu beschreiben, ohne sie mit einer Bewertung oder Interpretation zu vermischen. Es geht hierbei darum, die Bewertung von der Beobachtung zu trennen.

Die Beobachtung löst ein (b) **Gefühl** aus, das im Körper wahrnehmbar ist und mit mehreren oder einem (c) **Bedürfnis** in Verbindung steht. Gefühle sind eine Art Indikator bzw. Ausdruck dessen, ob ein Bedürfnis gerade erfüllt ist oder nicht. Für den einfühlsamen Kontakt sind Bedürfnisse sehr wichtig, da sie den Weg zu einer kreativen Lösung weisen, die für alle Beteiligten passt. Aus dem Bedürfnis geht schließlich eine (d) **Bitte** um eine Handlung hervor.

Marshall B. Rosenberg
Vier Schritte Gewaltfreier Kommunikation

- (d)Bitte

Um sie möglichst erfüllbar zu machen, lassen sich Bitten und Wünsche unterscheiden:

- **<u>Bitten</u> beziehen sich auf Handlungen im Jetzt,**
- **<u>Wünsche</u> dagegen sind vager, beziehen sich auf Zustände („sei respektvoll“) oder auf die Zukunft.**

Marshall B. Rosenberg
Vier Schritte Gewaltfreier Kommunikation

- (d)Bitte

Rosenberg schlägt vor, Bitten in einer „positiven Handlungssprache“ zu formulieren – d. h. zu sagen, was man will, statt zu sagen, was man nicht will.

Marshall B. Rosenberg
Vier Schritte Gewaltfreier Kommunikation

- (d)Bitte

Man kann unterscheiden zwischen einer

- **Handlungsbitte**
  (z.B. darum, die Geschirrspülmaschine auszuräumen) und einer
- **Beziehungsbitte**
  (z.B. um eine Beschreibung der eigenen Empfindungen).

Marshall B. Rosenberg

Vier Schritte Gewaltfreier Kommunikation

- (a) Beobachtung
- (b) Gefühl
- (c) Bedürfnis
- (d) Bitte

Rosenberg fasst die Schritte der GFK in folgendem Satz zusammen:

„Wenn ich a sehe,
dann fühle ich b,
weil ich c brauche.
Deshalb möchte ich jetzt gerne d.“

Marshall B. Rosenberg

Metaphorisches Spiel

Wolf – steht für das Aggressiv-Gewaltvolle, das Trennende zwischen den Menschen

Giraffe – steht für Empathie und das mitfühlende Verhalten

Bisweilen verwendet Rosenberg auch die **Baby-Giraffe** als Entwicklungs-schritt.



Marshall B. Rosenberg

Parabel von den zwei Wölfen

Ein alter Indianer saß mit seinem Enkelsohn am Lagerfeuer. Es war schon dunkel geworden und das Feuer knackte. Der Alte sagte nach einer Weile des Schweigens: *„Weißt du, wie ich mich manchmal fühle? Es ist, als ob da zwei Wölfe in meinem Herzen miteinander kämpften. Der eine lebt in einer Welt, wo es rachsüchtig, aggressiv zugeht und will zerstören. Der andere hingegen ist in einer Welt, in der es liebevoll, sanft zugeht und nimmt Anteil am Leben anderer."* Der Junge sitzt eine Weile ruhig da. *„Welcher der beiden wird den Kampf um dein Herz gewinnen?"* will er wissen. *„Der Wolf"* – der alte Indianer macht eine Pause – *„den ich füttere"*.

Marshall B. Rosenberg

Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen!

- Wer braucht was? Worum willst du in Bezug auf deine Bedürfnisse die anderen bitten?
- Es sollte klar ausgesprochen werden!

„Immer wieder habe ich die Erfahrung gemacht, dass in dem Moment, wo Leute anfangen über das zu sprechen, was sie brauchen statt darüber, was mit dem anderen nicht stimmt, die Wahrscheinlichkeit einen Weg zur Erfüllung aller Bedürfnisse zu finden, dramatisch ansteigt.“

Marshall B. Rosenberg

Drei Stadien bis zur emotionalen Befreiung

1. ◆ **Emotionale Sklaverei**:
Glaube an die Verantwortung für Gefühle anderer.
Liebe als Verleugnung eigener Bedürfnisse.
2. ◆ **Rebellisches Stadium**: Jemand zeigt Schmerz, aber er erhält nur die Antwort: „Das ist dein Problem; ich bin nicht verantwortlich für deine Gefühle."
3. ◆ **Emotionale Befreiung**: Reagieren auf Bedürfnisse anderer aus Mitgefühl heraus. Volle Übernahme der Verantwortung für eigene Absichten und Handlungen, aber nicht für Gefühle anderer.
Klar aussprechen, was wir brauchen!

Marshall B. Rosenberg

Wiederherstellende Gerechtigkeit

= Restorive Justice: Alle direkt Beteiligten, die Streitenden oder die Geschädigten und Beschuldigten sitzen miteinander im Kreis und suchen in der Gemeinschaft gemeinsam nach einer Lösung.
Diese Methode dient zur friedlichen Konfliktlösung.
Das **Dilemma**: Wenn ich bekomme, was ich möchte, bist du unzufrieden und unglücklich und wenn du das bekommst, was du möchtest, geht es mir nicht gut.
Was ist zu tun? - **Ziel** ist die Überwindung der Eskalation hin zu einem Weg der Kooperation, eine Entspannung im Gemeinschaftsraum.

Literatur- und Medienliste

Gewaltfreie Kommunikation - Marshall B. Rosenberg. Lange Nacht im Deutschlandfunk (2017):

https://archive.org/details/Gewaltfreie-Kommunikation_Marshall-Rosenberg_Lange-Nacht-DLF-2017

Rosenberg, Marshall B.: ***Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens*.** Junfermann Verlag, Paderborn.

- **GFK-Ansatz für das Gespräch mit Kindern:**

Leitner, Barbara: ***Mit Kindern reden – Verbindliche Kommunikation mit den Jüngsten.*** KiTa-Fachtexte, 2011.

http://www.kita-fachtexte.de/uploads/media/FT_leitner_2011.pdf

Literatur- und Medienliste

Psychologie und Entwicklung

Sammlung von Material zu Psychoanalyse und weiteren Bereichen der Psychologie, zur Sexualwissenschaft, zur Hirnforschung und zur Entwicklungstheorie:

https://archive.org/details/@psychosophia

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

URL, Finde-Ort bzw. Topos dieser Datei im archive.org:

https://archive.org/details/Oliver-Kloss_GFK_Gewaltfreie-Kommunikation